

# つかさ会 会報

2026. 春

会員みなさん、こんにちは。季節の移ろいは早く、あっという間に陽気に満ちた春となりました。このたびは「さかえ」の発送が遅れましたこと、心よりお詫び申し上げます。本来は2か月分をまとめてお届けする予定でしたが、会費請求作業等の都合により、今回は1月号から3月号までの3か月分をまとめて発送させていただきます。

今年度のつかさ会総会・春の講演会は、5月9日(土)に岐阜大学医学部記念会館で開催します。別紙案内を同封しますので、ご確認いただき、奮ってご参加ください。なお、4月の糖尿病公開教室はお休みにいたします。5月からは毎月開催を予定しておりますので、順次お知らせいたします。また、6月28日(日)には恵那市にて岐阜県糖尿病協会総会が開催されます。東濃への小旅行気分、奮ってご参加いただければ幸いです。

それでは、1月号から3月号までの「さかえ」の読みどころについて、岐阜大学医学部附属病院 糖尿病・代謝内科の酒井よりご紹介いたします。

1月号の特集1は「糖尿病と睡眠(P.5)」です。質の高い睡眠は健康な毎日を送るためにとても大切ですよね。本特集では、睡眠の質に大きく影響する「睡眠時無呼吸症候群」とその治療方、さらに糖尿病との関係について分かりやすく解説されています。ご家族から睡眠中の無呼吸を指摘されたり、日中に強い眠気を感じたりする方は、一度確認してみてもはいかがでしょうか。

2月号の特別企画1は「健康寿命とAGEの関係(P.17)」です。糖尿病がある場合、血糖マネジメントがうまくいかない期間が長くなると、様々な合併症が起こり得ます。なかでも、骨がもろくなる、認知機能が低下するといった、年を重ねたときにかかりやすくなる病気、いわゆる「老年病」を発症しやすく、それらが重症化しやすいことが知られています。本企画では、「AGE(終末糖化産物)」という物質に注目し、血糖マネジメントが長期間うまくいかないと、なぜ多様な老年病の発症リスクが高まり、健康寿命が損なわれてしまうのかが解説されています。また「AGE」を抑えるための生活の工夫も紹介されていますので、若々しさを保つための一助として是非ご活用ください。

3月号の特別企画2は「挑戦者・本間太希さんインタビュー(P.28)」です。本間さんは25歳で1型糖尿病を発症された後も、自転車での日本一周やフルマラソンなど、さまざまな挑戦を続け、その様子をSNSなどで発信されています。私自身も医療者の立場から、糖尿病との向き合い方や、挑戦しつづける姿に大いに励まされました。皆様も是非ご一読ください。

最後に、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ではありますが、無理をしすぎず、ご自身のペースで日々お過ごしいただければと思います。

※今回は会費請求作業の為、『さかえ』のお届けが遅れましたこと、お詫び申し上げます。新年度の会費請求のご案内を同封させていただきます。尚、2026年度会費の納入不要の方(納入済・免除など)には、請求用紙が入っておりません。

また、つかさ会総会出欠のはがきの投函についてもよろしく願いいたします。ご欠席の場合は委任状にご署名のうえお送りください。